ĐỪNG CHẾT BỞI HÓA CHẤT



ĐỪNG CHẾT BỞI HÓA CHẤT



Nguyên tắc 1 : Từ đất lên đĩa, không thông qua nhà máy



Những gì có thể tự làm được, hãy làm trước khi nghĩ đến mua. Sốt cà chua, tương ớt, sốt dầu mè, sốt ướp đồ nướng, sữa hạt… bạn làm được chứ. Hãy tự làm đi để đảm bảo việc tươi mới cho thực phẩm



ĐỪNG CHẾT BỞI HÓA CHẤT



Nguyên tắc 2 : Quan tâm đến bao bì



Những thực phẩm có độ chua, mặn không đựng trong túi tráng nhôm, đồ hộp bằng nhôm. Thực phẩm có dầu không đựng trong bao bì nhựa.

GREEN HOUSE

ĐỪNG CHẾT BỞI HÓA CHẤT



Nguyên tắc 3 : Không dùng thực phẩm tinh chế



Các sản phẩm này sẽ được gọi tên như : đường tinh khiết, dầu tinh luyện, muối sấy tinh…
Hoặc chữ tiếng Anh sẽ là Refined

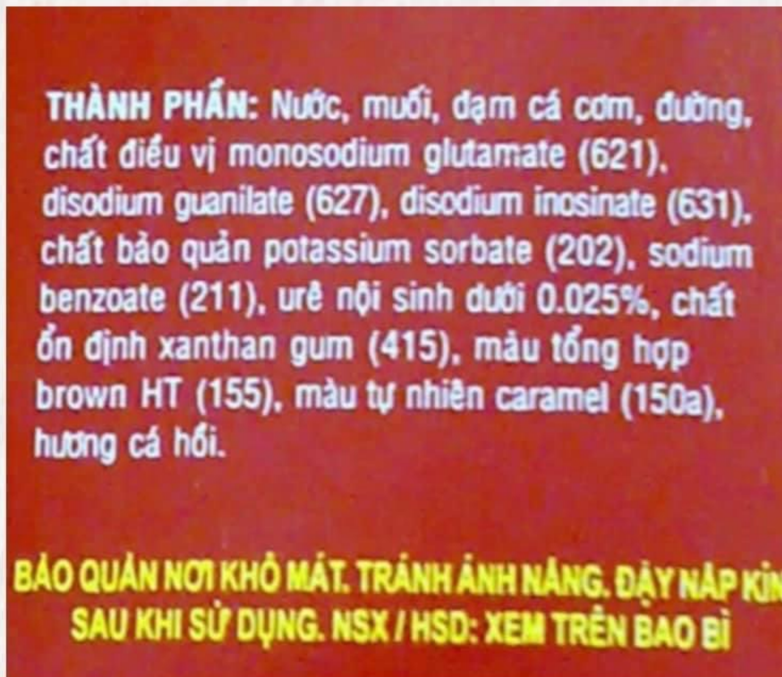


ĐỪNG CHẾT BỞI HÓA CHẤT



Nguyên tắc 5 : thành phần càng dễ hiểu càng tốt





Đạm cá cơm là gì sao không ghi đơn giản chỉ là cá cơm ? Ure nội sinh là gì?
Hãy chọn đơn giản, rõ ràng, minh bạch



ĐỪNG CHẾT BỞI HÓA CHẤT



Nguyên tắc 6 : Tránh xa các thành phần có nguy cơ GMO



Những thành phần có nguy cơ biến đổi gen là : đậu nành, dầu đậu nành, bắp, siro bắp thường xuyên có trong bánh kẹo, nước giải khát, dầu hạt cải, bí ngòi...

GREEN HOUSE

ĐỪNG CHẾT BỞI HÓA CHẤT



Nguyên tắc 4 : Không xem quảng cáo





Quảng cáo luôn nằm ở mặt trước bao bì, thu hút những khách hàng “dễ tính”
Hạt nêm được quảng cáo là Organic thế mà thành phần toàn hóa chất



ĐỪNG CHẾT BỞI HÓA CHẤT

Nguyên tắc 7 : Tránh xa các thành phần có đánh số

Liste des additifs alimentaires industriels dangereux

DANH SÁCH CHẤT PHỤ GIA THỰC PHẨM NGUY HIỂM

RẤT NGUY HIỂM (T. dangereux)	E123	E510	E513	E527				
NGUY HIỂM Dangereux	E102	E110	E120	E124	E127	E129	E155	E180
	E201	E220	E222	E223	E224	E228	E233	E242
	E400	E401	E402	E403	E404	E405	E501	E502
	E503	E620	E636	E637				
NGUY CƠ UNG THƯ Cancerogenes	E131	E142	E153	E210	E212	E213	E214	E215
	E216	E219	E230	E240	E249	E280	E281	E282
	E283	E310	E954					
RỐI LOẠN DẠ DÀY Troubles gastriques	E338	E339	E340	E341	E343	E450	E461	E462
	E463	E465	E466					
BỆNH NGOÀI DA Maladies cutanées	E151	E160	E231	E232	E239	E311	E312	E320
	E907	E951	E1105					
RỐI LOẠN ĐƯỜNG RUỘT Troubles intestinaux	E154	E626	E627	E628	E629	E630	E631	E632
	E633	E634	E635					
HUYẾT ÁP (Tension arterielle)	E154	E250	E252					
NGUY HIỂM CHO TRẺ EM	E270							
CẤM	E103	E105	E111	E121	E123	E125	E126	E130
	E152	E211	E952					
KHẢ NGHI	E104	E122	E141	E171	E173	E241	E477	

Thành phần:

Vắt mì: Bột mì, shortening (dầu cọ, chất chống oxy hóa (BHA (320), BHT (321))), tinh bột, muối, đường, dịch chiết xuất từ cá, chất điều vị (mononatri glutamat (621)), chất ổn định (pentanatri triphosphat (451(i)), kali carbonat (501(i))), chất nhũ hóa (natri cacboxymethyl cellulose (466)), chất điều chỉnh độ acid (natri carbonat (500(i))), bột nghệ, phẩm màu (curcumin (100(i))).
Các gói gia vị: Muối, đường, dầu tinh luyện (dầu cọ, chất chống oxy hóa (BHA (320), BHT (321))), chất điều vị (mononatri glutamat (621), disodium succinate, dinatri 5'-inosinat (631), dinatri 5'-guanylat (627)), các gia vị, bột tôm 3,68 g/kg, rau thơm, chất điều chỉnh độ acid (acid tartric (334), acid malic (296)), hành lá sấy, hương tỏi tổng hợp (đậu nành), chất tạo ngọt (aspartam (951)), dịch chiết xuất từ [illegible] phẩm màu (paprika oleoresin (160c), curcumin (100(i))).

ĐỪNG CHẾT BỞI HÓA CHẤT



Nguyên tắc 8 : cẩn thận với mùi hương

Thành phần:

Sữa bò tươi nguyên chất (67 %), nước, đường tinh luyện, nước cốt dâu tây (3 %), chất ổn định Propylene glycol alginate (E405), Carboxymethyl cellulose (E466), SHMP (E452i), hương dâu tự nhiên, màu erythrosin (E127), men sống Streptococcus thermophilus và Lactobacillus bulgaricus.

Hương tự nhiên, hương tổng hợp, hương dùng trong thực phẩm… tất cả đều là hoá chất tạo mùi



ĐỪNG CHẾT BỞI HÓA CHẤT



Nguyên tắc 10 : Hãy chia sẻ thông tin



Có cung ắt sẽ có cầu. Nếu bạn thấy hữu ích hãy chia sẻ cho nhiều người cùng biết. Chúng ta không thể sống an toàn trong một cộng đồng những người dễ dàng chấp nhận những sản phẩm độc hại. Hãy góp một tiếng nói để cuộc sống ngày càng tốt đẹp hơn.



ĐỪNG CHẾT BỞI HÓA CHẤT



Nguyên tắc 9 : Nắm được tên các loại đường ẩn giấu



Chất tạo ngọt còn có những tên:
HFCS loại này rất độc, gây ung thư, tim mạch, huyết áp…
Hoặc những tên khác: sorbitol, aspartame, isomalt, caramel...

